

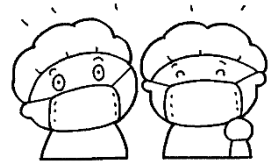


食育だより

1 月

令和2年度
桜小学校

新しい年を迎えました。2021年は、どんな年になるのでしょうか。みなさんの体も心もひとまわり成長できるように、栄養満点の給食で応援してきたいと思ひます。さて、1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



今日は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養のバランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

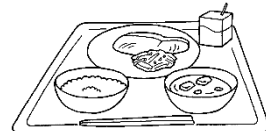
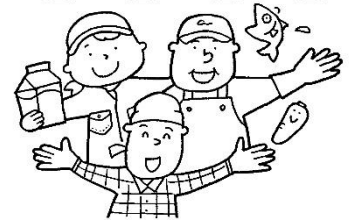


給食で愛知を元気に！～和食で味わう愛知の食材～

弥富市では、1月18日～22日まで全国学校給食週間献立を実施します。今年度のテーマは、「給食で愛知を元気に！～和食で味わう愛知の食材～」です。愛知県では、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた業者を支援する事業を行っています。今月、一色町産のうなぎ、名古屋コーチン、西尾市産の抹茶、碧南市産のしらす干しを無償で提供してもらい、給食週間の献立に取り入れました。他にも、愛知県産の食材や愛知県の郷土料理なども献立に取り入れています。みんなで愛知県産の食材を積極的に食べて、生産者の方を応援しましょう。

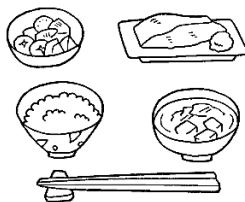


地産地消



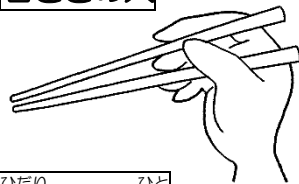
＊ ＊ もっと知ってほしい 「おはし」 のこと ＊ ＊

和食の食事作法は「はしに始まり、はしに終わる」といわれるほど、日本でははしの使い方を大切にしてきました。はしは、多様な機能があってとても便利な道具です。正しい持ち方や使い方を身に付けると、食事がスムーズにでき、いろいろな人と楽しく食事をする事ができます。

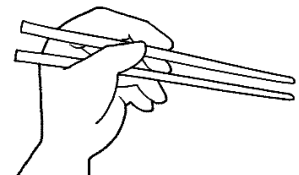


ただ も かた 正しいはしの持ち方

みぎ ひど
右ききの人



ひだり ひど
左ききの人



うえ
*上のはしは、えんぴつ
の持ち方と同じ



いろいろな はし 使い方ができる



はさむ

切る

くるむ

つまむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

第8回 さかな た 魚 を 食べよう

かぞく たの わしよく じかん
～家族で楽しむ和食の時間～

魚は昔から日本の食文化に欠かせないもので、栄養的にも優れています。お正月のおせち料理には、田作りや昆布巻きなどの水産物を使ったり、お祝い初めなどお祝いの席には、尾頭つきの鯛を食べたりします。しかし、魚の消費量は年々減少傾向にあります。この機会に魚の良さを見直してみませんか。



<魚の栄養素>

◆ たんぱく質・カルシウム

筋肉や骨など体を作るために、成長期には特に必要な栄養素です。

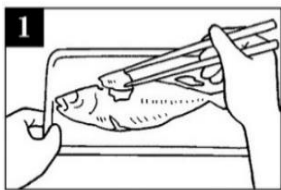
◆ DHA・EPA

さばやいわしなどの青魚は、血液をサラサラにしたり、脳の発達や働きをよくしたり、体によい働きをする油を含んでいます。

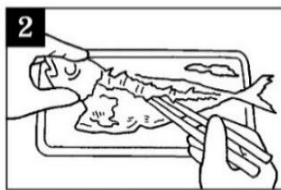


焼き魚の食べ方

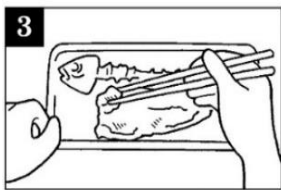
頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



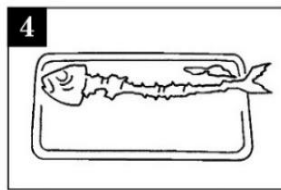
1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



2 上の身を食ったら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。